

*Физическая культура в
общекультурной и
профессиональной
подготовке студентов*

- **Физическая культура** в общесоциальном плане представляет собой обширнейшую область творческой деятельности по созданию физической готовности людей к жизни (укрепление здоровья, развитие физических способностей и двигательных навыков).
- В личностном плане **физическая культура** - мера и способ всестороннего физического развития человека.
- **Физическая культура** - это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования человека для выполнения социальных обязанностей.
- **Физическое образование** - педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений, а также на развитие разносторонних физических способностей человека.

- **Спорт** - игровая соревновательная деятельность и подготовка к ней; основан на использовании физических упражнений и направлен на достижение наивысших результатов, раскрытие резервных возможностей и выявление предельных уровней организма человека в двигательной активности.
- **Физическая рекреация (отдых)** - использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключение с обычных видов деятельности на другие
- **Двигательная реабилитация (восстановление)** - целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий.
- **Физическая подготовка** - вид физического воспитания: развитие и совершенствование двигательных навыков и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности.

- **Физическое развитие** - процесс изменения форм и функций организма под воздействием естественных условий (пищи, труда, быта) либо целенаправленного использования специальных физических упражнений.
- **Физические упражнения** - движения или действия, используемые для развития физических качеств, внутренних органов и систем двигательных навыков.
- **Физическое совершенство** - исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей, функционального состояния и психических качеств людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в определенных условиях производства, военного дела и в других сферах жизни общества, обеспечивающий на долгие годы высокую степень работоспособности человека.

- **Физическая и функциональная подготовленность** - результат физической подготовки, достигнутый в овладении двигательными навыками и в развитии физических качеств с одновременным увеличением физиологических резервов организма, обусловленных повышением уровня деятельности его функциональных систем: сердечнососудистой, дыхательной, нервной, эндокринной, пищеварительной, выделительной и др.
- **Психофизическая подготовленность** - осуществляется в учебно-тренировочном процессе путем разностороннего влияния на психические функции, обеспечивая их активность, коррекцию и устойчивость.
- **Двигательная активность** - является одним из обязательных компонентов здорового образа жизни. Заключается в систематическом, соответствующим возрасту, полу, состоянию здоровья и интересам, использовании разнообразных двигательных действий, в том числе занятий физической культурой и спортом для обеспечения жизнедеятельности человеческого организма.

Развитие физического воспитания в вузах России

В дореволюционной России насчитывалось всего 105 вузов. Физическое воспитание преподавалось только в военных и педагогических вузах. Студенчество занималось спортом в кружках. К 1916 году в стране действовало 35 спортивных и гимнастических организаций в университетах и институтах Петрограда, Москвы, Киева, Казани, Риги, Юрьева, Томска. Кружки существовали на членские взносы и пожертвования. Ими руководили сами студенты.

После 1917 года физическое воспитание было введено во всех вузах страны и проводилось в форме военно-физкультурной допризывной подготовки.

С 1934 года для всех вузов вводится обязательный курс физической подготовки. Программы 1962 и 1975 года жестко регламентировали перечень упражнений из нескольких видов спорта, которые должны были освоить студенты на занятиях. При этом главным критерием эффективности учебных занятий была сдача норм комплекса ГТО.

Постепенно вузы переходят на программы учитывающие интересы студентов в различных видах двигательной активности. В 90-х годах большинство вузов переходит на организацию занятий по спортивным специализациям, что привело к росту числа студентов занимающихся в спортивных секциях.

Процесс физического воспитания студентов в вузе базируется на идеологических, научных, организационных, программных и нормативных основах.

- 1. Идеологические основы. Современные программы ориентируют кафедры на воспитание у студентов потребности в физическом самосовершенствовании (в советское время – воспитание физически гармонично развитого человека).*
- 2. Научные основы. В сфере физической культуры действуют научно-исследовательские институты, сеть университетов физической культуры, в которых изучаются проблемы медико-биологического, психолого-педагогического и спортивно-педагогического обеспечения физической культуры студентов.*

3. *Программные и нормативные основы. Государственный стандарт устанавливает объем в размере 400 часов, которые студент должен прозаниматься в рамках обязательной программы. В настоящее время разработан национальный тест физической подготовленности «Физкультура и здоровье», который лег в основу нормативных требований к физической подготовленности студентов вузов.*
4. *Организационные основы. Физическим воспитанием студентов занимаются государственные учреждения – кафедры физической культуры, и общественные организации – спортивные клубы, Российский Студенческий Спортивный Союз.*

Основные функции физической культуры

- ▣ *Оздоровительную*
- ▣ *Подготовительную*
- ▣ *Идеологическую*
- ▣ *Политическую*
- ▣ *Престижную*
- ▣ *Рекреативно-развлекательную*

Полный перечень функций физической культуры и спорта и их краткая характеристика

Функция	Физическая культура	Спорт
Подготовительная	Физическая подготовка к жизни, трудовой деятельности	Подготовка к соревнованиям
Идеологическая	Модель образа жизни	Патриотизм
Политическая	Организация масс	Престиж государства
Воспитательная	Формирование гражданственности	Формирование черт личности спортсмена
Нормативная	Нормы физической подготовленности	Социальные и нравственные нормы деятельности
Социализирующая	Социальные контакты внутри одной или нескольких групп	Социальные контакты за пределами страны
Интегративно-организационная	Производственный коллектив	Спортивная команда
Управленческая	Управление массовой физической культурой	Управление развитием вида спорта, а также тренировкой и соревнованием
Престижная	Имидж	Самоутверждение
Культурная	Часть культуры	Часть культуры
Общениа	Формирование коллектива	Взаимоотношения с обществом и его институтами
Обмена опытом	Взаимообогащение методик оптимизации двигательной активности	Обмен достижениями на личном, групповом и национальном уровнях

Индивидуализирующая	Учет особенностей индивидуальных	Формирования индивидуального стиля деятельности
Эвристическая	Стимуляция творческих возможностей	Создание новых технологий
Творческая	Создание предпосылок для творческой активности в других сферах деятельности	Всестороннее и гармоничное развитие
Прикладная	Военно-прикладная и профессионально-прикладная подготовка	Спортивно-прикладная подготовка
Соревновательная	Игровая деятельность	Спортивное достижение
Защитно-компенсаторная	Ликвидация недостатка движений	
Отдых	Организация досуга	Восстановление
Гедонистическая	Получение удовольствия от двигательной деятельности	Удовлетворение результатом
Рекреативно-развлекательная	Развлечение	Смена деятельности
Волевой подготовки	Развитие волевых качеств	Развитие волевых качеств
Интеллектуализации	Конверсия спортивных технологий	Создание новых способов достижения наивысшего результата

Отвлечение	Профилактика правонарушений	Профилактика правонарушений
Катарсическая	Влияние на психическое состояние	Влияние на психическое состояние
Проективная	Созерцание зрелища, разрядка	Созерцание зрелища, разрядка
Ценностная	Приобщение к ценностям физической культуры	Главная ценность спортсменов
Оценочная	Пригодность и готовность к труду и обороне	Пригодность к виду спорта и готовность к соревнованию
Познавательная	Выявление действия биологических и других процессов	Познание резервов человеческих возможностей
Просветительская	Разъяснение значения физических упражнений	Значимость спорта высших достижений
Пропагандистская	Пропаганда физической культуры	Пропаганда спорта
Прогностическая	Прогноз результатов двигательной активности	Прогноз развития спорта

Характеристика студенческого возраста

1. *Увеличилось число студентов обращающихся в медицинские учреждения. Особенно отмечается рост нервных болезней.*
2. *Увеличилось количество студенческой молодежи с нарушениями осанки и зрения (одна из причин несоблюдение гигиенических требований при работе с компьютером).*
3. *В связи с большой учебной нагрузкой и неумением правильно организовать свой рабочий день у студентов наблюдается дефицит двигательной активности и как следствие снижение их физической подготовленности. Ученые отмечают резкое снижение уровня развития выносливости и мышечной силы у студентов.*

Трудности, которые влияют на посещение студентами занятий физической культурой

- *усвоение большого объема знаний,*
- *резкое отличие вузовских методов обучения от школьных,*
- *отсутствие налаженных межличностных отношений, происходит ломка старого жизненного стереотипа,*
- *проблемы в организации режима дня. До 27% студентов уходят на занятия без завтрака. До 38% студентов принимает горячую пищу 1-2 раза в день. Отход ко сну у 87% затягивается до 1-2 часов ночи. 62% бывает на свежем воздухе менее 30 минут в день, а 29% до 1 часа при гигиенической норме 2 часа.*

Задачи решаемые в процессе обучения в вузе по курсу

«Физическая культура»

- *воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;*
- *сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;*
- *профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учетом особенностей их будущей трудовой деятельности;*
- *приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методике и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей по спорту;*
- *совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов;*
- *воспитание у студентов потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.*

Общекультурные компетенции

- *1. Способность к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;*
- *2. Способность самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля, выстраивание и реализация перспективных линий интеллектуального, культурного, нравственного, физического и профессионального саморазвития и самосовершенствования;*
- *3. Владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.*

Организация и руководство физическим воспитанием в вузе

Учебное отделение	Медицинская группа
Спортивного совершенствования	Основная
Основное	Основная и подготовительная
Специальное	Специальная
Освобожденные	Освобожденные от практических занятий

Табл.1 Распределение студентов по учебным отделениям

Формы физического воспитания студентов

- *Учебные занятия – основная форма.*
- *Самостоятельные занятия, в том числе и утренняя гигиеническая гимнастика.*
- *Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия (секции, спартакиады, праздники и т.п.)*

Содержание учебных занятий

- *Теоретический раздел (лекции + теоретический зачет)*
- *Практический раздел (занятия видом спорта + зачет по общей физической подготовке)*
- *Методико-практический раздел (проведение фрагмента занятия).*

Зачётные требования и обязанности студентов.

- систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;
- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой;
- иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий.

Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Основные понятия

- Методические принципы - основополагающие методические закономерности педагогического процесса, выражающие основные требования к построению, содержанию, организации учебно-тренировочного процесса.
- Методы физического воспитания - способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность. Основные методы условно делятся на три группы: словесные, наглядные и практические.
- Физические качества - отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека. Основными физическими качествами являются: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.
- Общая физическая подготовка - процесс совершенствования физических качеств, направленный на всестороннее физическое развитие человека.

- Специальная физическая подготовка - процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для конкретных видов спорта или конкретных профессий.
- Спортивная подготовка - длительный педагогический процесс, направленный на использование всей совокупности тренировочных и внутренировочных средств, методов, условий, с помощью которых обеспечивается необходимая степень готовности к спортивным достижениям.
- Зоны интенсивности физических нагрузок - условно характеризуются величинами частоты сердечных сокращений и делятся на малую, среднюю, большую и предельную интенсивность физической нагрузки.
- Двигательное умение - такая степень владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи.
- Двигательный навык - такая степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизированно и действия отличаются высокой надежностью.

Методические принципы физического воспитания

- *Принцип сознательности и активности*
- *Принцип наглядности*
- *Принцип доступности*
- *Принцип систематичности*
- *Принцип динамичности.*

Методы физического воспитания

- *Метод строго регламентированного упражнения.*
- *Метод целостного упражнения*
- *Метод расчлененного упражнения*
- *Метод равномерного упражнения*
- *Метод повторного упражнения*
- *Интервального упражнения*
- *Игровой метод*
- *Соревновательный метод*
- *Метод словесного и сенсорного воздействия*

Основы обучения движениям:

- *ознакомление, первоначальное разучивание движения;*
- *углубленное детализированное разучивание движения, формирование двигательного умения;*
- *формирование двигательного навыка.*

Двигательный навык можно охарактеризовать как такую степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизировано и действия отличаются высокой надежностью.

Средства и методы развития физических качеств.

- Средства и методы развития силы*
- Средства и методы развития быстроты движений*
- Средства и методы развития выносливости*
- Средства и методы развития гибкости*
- Средства и методы развития ловкости*

Спасибо за внимание!